醫心方巻第廿七　養生

從五位下行鍼博士兼丹波介丹波宿祢康頼撰

大體第一　谷神第二　養形第三

用氣第四　導引第五　行心第六

臥起第七　言語第八　服用第九

醫心方巻第廿七 養生

従五位下行鍼博士兼丹波介丹波宿祢康頼撰

大體第一　谷神第二　養形第三
用氣第四　導引第五　行止第六
臥起第七　言語第八　服用第九
居處第十　雜忌第十一

大體第一

千金方云夫養生也者欲使習以性成〻自為善不習無利也性既自善内外百病皆悉不生禍乱災害亦無由作此其養生之大經也蓋養性者時則治未病之病其義也故養性者不但餌藥飡霞其在兼於百〻行〻周備雖絶藥餌足以遐年德行不充縦玉酒金丹未能延壽故老子曰善攝生者陸行不畏虎兕此則道德之祐也豈假服餌而祈遐年哉

文子云太上養神其次養形神清意平百節皆寧養生之本也肥肌膚充腹腸開嗜欲養生之末也

養生要集云神仙圖云夫為長生之術常當存之行止坐起飲食臥息諸便皆思晝夜不忘保全精氣神不離身則長生

又云中經云夫稟五常之氣有靜躁剛柔之性不可易也靜者不可令躁〻者不可令靜〻躁各有其性違之則失其所恣之則害其生故靜之弊在不開通躁之弊在不精密治生之道順其性因其分使抑引隨宜損益以漸則各得其適矣靜者壽躁者夭靜而不能養

止坐起飲食卧息諸便皆思晝夜不忘保全精氣神
不離身則長生

又云中經云夫稟五常之氣有靜躁剛柔之性不可易也靜者不可令躁〃者不可令靜〃躁各有其性違之則失其分恣之則害其生故靜之弊在不開通躁之弊在不精密治生之道順其性因其分使抑引隨宜損益以漸則各得其適矣靜者壽躁者夭靜而不能養减壽躁而能養延年然靜易御躁難持順養之宜者靜亦可養躁亦可養也

又云大計奢嬾者壽慳勤者夭放散劬勞之異也佃夫壽膏梁夭嗜欲少多之驗也處士少疾遊子多患事務煩簡之殊也故俗人竟利道人罕營

又云少有經云少思少念少欲少事少語少咲少愁少樂少喜少怒少好少惡行此十二少養生之都契也多思則神殆多念則志散多欲則損智多事則形疲多語則氣爭多咲則傷藏多愁則心懾多樂則意溢多喜則忘錯昏亂多怒則百脉不定多好則專迷不治多惡則焦煎無歡此十二多不除喪生之本無少無多者幾于真人也

又云彭祖曰養壽之法但莫傷之而已夫冬溫夏凉不失四時之和所以適身也美色淑姿幽閑娛樂不致思欲之感所以通神也車馬威儀知足無求所以一志也八音五色以玩視聽之歡所以導心也凡此皆所以養壽而不能斟酌之者反以迷患故至人恐流遁不反乃絶其源故言上士別床中士別被服藥百裹不如獨卧

又云彭祖曰養壽之法但莫傷之而已夫冬温夏凉不
失四時之和所以適身也美色淑姿幽閑娯樂不致思
欲之惑所以通神也車馬威儀知足無求所以一志也八
音五色以玩視聽之歡所以導心也凡此皆所以養
而不能斟酌之者反以迷患故至人恐流遁不反乃絶
其源故言上士別床中士別被服藥百果不如獨卧
色使目盲聲使耳聾味令口爽之苟能節宣其適
抑揚其通塞者不以減耳而得其益
又云彭祖曰重衣厚褥體不堪苦以致風寒之疾厚
味脯腊醉飽厭飫以致聚結之病美色妖麗嬪妾盈
房以致虚損之禍淫聲哀音移心悦耳以致荒耽之惑馳
騁遊觀弋獵原野以致發狂之失謀得戰勝兼弱取
乱以致驕逸之敗蓋賢聖戒失其理者也然此養
生之具譬猶水火不可失適反為害耳
又云仲長統曰北方寒而其人壽南方暑而其人夭此
寒暑之方驗於人也均之蚕也寒而飢之則引日多温
而飽之則用日少此寒暑飢飽為脩短驗乎物者
也嬰兒之生衣之新纊則骨蒸焉食之魚肉則虫生
焉串之逸樂則易傷焉此寒苦動移之使乎性也
又云道機曰人生而命有長短者非自然也皆
由將身不慎飲食過差淫泆無度忤逆
陰陽魂魄神散精竭命衰百病萌生故
不終其壽也
嵇康養生論云養生有五難名利不去一難
也喜怒不除二難也聲色不去三難也滋味

又云道機曰人生而命有長短者非自然也皆
由將身不慎飲食過差淫泆無度忤逆
陰陽魂魄神散精竭命衰百病萌生故
不終其壽也
嵆康養生論云養生有五難名利不去一難
也喜怒不除二難也聲色不去三難也滋味
不絶四難也神慮精散五難也五者無存雖
心希難老口誦至言咀嚼英華呼吸太陽
不能不曲其操不夭其年也五者無於胸
中則信順日濟玄德日全不祈喜而有福不求
壽而自延此養生之大經也然或有服
膺仁義無甚泰之累者抑亦其亞也又云
夫神仙雖不目見然記籍所載前史所
傳較而論其有必矣似特受異氣稟之自然非積學
所能致也至於道養得理以盡性命上獲千餘歲下可
數百年可有之耳而世皆不精故莫能得之何以言之
夫服藥求汗或有不得而愧情一集則渙然流離終
朝不食囂然思食而曾子銜哀七日不飢夜分而
坐則低迷思寢内懷殷憂則達旦不瞑則勁刷理
鬢醇醪發顏僅乃得之壯士之怒赫然殊觀植髮衝
冠由此言之精神之於形骸猶國之有君也神
躁於中而形喪於外猶君昏於上而國亂於下也夫
爲稼於湯世偏有一漑之功者雖終歸燋爛必有一
漑者後枯然則一漑之益固不可誣矣而世常謂一
怒不足以侵生一哀不足以傷身輕而肆之是猶不

坐則低迷思寝内懐殷憂則達旦不瞑則勁刷理
鬢醇醴發顔僅乃得之壯士之怒赫然殊觀植髪衝
冠由此言之精神之於形骸猶國之有君也神躁
於中而形喪於外猶君昏於上而國乱於下也夫
為稼於湯世偏有一溉之功者雖終歸燋爛必有一
溉者後枯然則一溉之益因不可誣矣而世常謂一
怒不足以侵性一哀不足以傷身輕而肆之是猶不
識一溉之益而望嘉穀於旱苗者也是以君子知形
恃神以立神須形以存悟生理之易失知一過之害
生故修性以保神安心以全身愛憎不棲於情憂
喜不留於意泊然無感而體氣和平

又云嗜欲雖出於人情而非道徳之正猶木之有蝎雖
木所生而非木所宜故蝎盛則木朽欲勝則身枯
然則欲与生不並立名与身不俱存略可知矣

宇治本无在三本但在諸本仍不注之

又云養性有五難名利不滅此一難也喜怒不除此二難
也聲色不去此三難也滋味不絶此四難也神慮精散
此五難也五者必存雖心希難老口誦至言咀嚼英華呼吸
太陽不能不曲其操不夭其年也五者無於胸中則
信順日濟玄徳日全不祈而有福不求壽而自延此養
生大理之所都也

抱朴子云諸求長生者必欲積善立功慈心於物恕己
及人仁逮昆虫楽人之吉愍人之凶周人之急救人之窮
手不傷殺口不勧禍見人得如己之得見人失如己之
失不自貴不自誉不嫉妬勝己不佞諂陰賊如此乃為有
徳受福于天所作必成求仙可冀也

生大理之所都也

抱朴子云諸求長生者必欲積善立功慈心於物恕己
及人仁逮昆虫樂人之吉愍人之凶周人之急救人之窮
手不傷殺口不勸禍見人得如己之得見人之失如己之
失不自貴不自譽不嫉妬勝己不佞諂陰賊如此乃爲有
德受福于天所作必成求仙可冀也

又云夫五聲八音清商流徵損聰者鮮藻艶彩麗炳
爛煥傷明者也宴安逸豫清醪芳醴乱性者冶容媚
姿紅華素質伐命者也

又云夫損易知而速焉益難知而遲焉尚不悟其易且
安能識其難哉夫損者如燈火之消脂莫之見而忽盡
矣益者如苗木之播殖莫之覺而忽茂矣故治身養
性務謹其細不可以小益爲不平而不修不可以小損爲
无傷而不防凡聚小所以就大積一所以至億也若能受
之於微成之於著則幾乎知道矣

莊子云善養生者若牧羊者然視其後者而鞭之魯
有單豹者巖居而水飲不与民共利行年七十而猶有
嬰兒之色不幸遇餓虎〻〻殺而食之有張毅者高門
懸薄無不趍也行年卅而有内熱之病以死豹養其内
而虎食其外毅養其外而病攻其内此二子者皆不鞭
其後者也　鞭其後者也　又也

呂氏春秋云聖人養生適性室大則多陰臺高則多陰
〻〻生蹷〻多陰則生痿皆不適之患也味衆肉充則中氣
不達衣褺則理〻塞〻則氣不固此皆傷生也故聖人爲
苑囿園池足以觀望勞形而已矣爲宮觀臺榭足以辟

而虜食其外，豰養其内，此二子者皆不鞭其後者也（鞭其後者　及也）

呂氏春秋云聖人養生適性室大則多陰臺高則多陰々々生蹷多陰則生痿皆不適之患也味衆肉充則中氣不達衣熱則理々塞々則氣不固此皆傷生也故聖人爲苑囿園池足以觀望勞形而已矣爲宮觀臺榭足以避燥濕爲輿馬衣裘逸身足以煖骸而已爲飲醴足以適味充虛爲聲色音樂足以安生自娛而已五者聖人所養生也

又云靡曼晧齒鄭衛之音務以自樂命曰伐命之斧肥肉厚酒務以相強命曰爛腸之食（靡曼細理弱肌美也晧齒所謂齒如瓠犀也老子云五味實口使口爽傷故謂之爛腸之食）

顔氏家訓云夫養生者先須慮禍求福全身保性有此然後養之勿徒養其無生也單豹養於内而喪外張毅養於外而喪内前賢之所誡也嵆康著養生之論而以傲物受刑石崇冀服餌之延而以貪溺取禍往世之所迷也

谷神第二

老子道經云谷神不死（谷養也人能養神則不死也神謂五藏之神肝藏魂肺藏魄心藏神腎藏精脾藏志五藏盡傷則五神去也）是謂玄牝（言不死之道在於玄牝玄天也於人爲鼻牝地也於人爲口天食人以五氣從鼻入藏於心五氣精微爲精神聰明音聲五性其鬼曰魂々者雄也主出入於鼻与天通故鼻爲玄也地食人以五味從口入藏於胃五味濁辱爲形骸骨肉血脈六情其鬼曰魄々者雌也主入出於口与地通故口爲牝也）玄牝之門是謂天地之根（根元也言鼻口之門是乃天地之元氣所從往來也）綿々乎若存（鼻口呼噏喘息當綿々微妙若可存復若無有也）用之不勤（用氣當寛舒不當急疾勤勞也）

史記云人所以生者神也所託者形也神大用則竭形大勞

肝藏魂肺藏魄心藏神腎藏精脾藏志

五藏盡傷則五神去也 是謂玄牝 言不死之道在於玄牝玄天也於人爲鼻牝地也於人爲口天食人以五氣從鼻入藏於心五氣精微爲精神聡明音聲五性其鬼曰魂魂者雄也主出入於鼻与天通氣故鼻爲玄也地食人以五味從口入藏於胃五味濁辱爲形骸骨肉血脉六情其鬼曰魄魄者雌也主入出於口与地通氣故口爲牝也 玄牝之門是謂天地之根 根元也言鼻口之門是爲天地之元氣所從往来也 綿綿乎若存 鼻口噓吸喘息當綿綿微妙若可存復若無有也 用之不勤 用氣當寛舒不當急疾勤勞也

史記云人所以生者神也所託者形也神大用則竭形大勞則弊形神離則死故聖人重之由是觀之神者生之本也形者生之具也不先定其神而曰我有以治天下何由乎

抱朴子云夫有因无而生焉形須神而立焉有者无之宮也形者神之宅也故譬之於堤堤壊則水不留矣方之於燭燭糜則火不居矣身勞則神散氣竭則命終根拔竭繁則青青去木矣器疲欲勝則精靈離逝矣

養生要集云顛川胡昭孔明云目不欲視不正色耳不欲聽醜穢聲鼻不欲向膻腥氣口不欲嘗毒剌味心不欲謀欺詐事此辱神損壽又居常而歎息晨夜吟嘯干正来邪矣夫常人不得無欲又復不得無事但常和心約念靖身損物先去乱神犯性者此即嗇神之一術也

又云鉅鹿張臶字子明曰思念不欲專亦不欲散專則愚惑散則佚蕩又讀書致思損性尤深不能不讀當讀已所解者已所不解而思之不已非但損壽或中戇失志或悵恍不治甚者失性世謂之經逸

延壽赤書云三魂名爽靈胎光幽精七魄神名尸狗伏矢雀陰呑賊非毒除穢臭肺 已上名夜半五更誦而遍魂魄不離形神也

五藏神名心神赤子字朱靈肺神詰華字虚成肝神龍煙字含明腎神玄冥字育嬰脾神常在字魂庭 已上神名曰別誦之

者已所不能而思之不已非但損壽或中戇疣失志或悵恍不治

甚者失性世謂之經逆

延壽赤書云三魂名爽靈胎光幽精七魄名尸狗伏矢雀陰

吞賊非毒除穢臭肺（已上名夜半五更誦而偏魂魄不離形神也）

五藏神名心神赤子字朱靈肺神皓華字虚成肝神龍烟

字含明腎神玄冥字育嬰脾神常在字魂庭（已上神名曰別誦之神不離形也）

聖記經云人身中有三元宮也當兩眉間却入三寸為泥丸宮

此上丹田也中有赤子字元先一名帝鄉人長三寸紫衣也

中心為絳宮此中丹田也其中真人字子丹一名光堅赤衣

也臍下三寸為命門宮此下丹田也其中嬰兒字元陽一名

谷玄黄衣也皆如嬰兒之狀凡欲拘制魂魄先陰呼其

名并存服色令次第分明

養形第三

素問云春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜卧蚤起

廣歩於庭被髮緩形以使志生生而勿殺与而勿奪賞

而勿罰此春氣之應也養生之道也

夏三月此謂蕃莠（音繁以九反）天地氣交萬物華實夜卧蚤起毋

厭於日使志莫怒使英華成秀使氣得泄若所愛在外

此夏氣之應也養生之道也

秋三月此謂容平天氣以急地氣以明蚤卧蚤起与鷄

興使志安寧以緩秋形收斂神氣使秋氣平毋外其志

使肺氣精此秋氣之應也養收之道也

冬三月此謂氣閉藏水氷地坼毋擾于陽蚤卧晩起

必待日光使志若伏若匿若有私意若已有德去寒就

此夏氣之應也養生之道也
秋三月此謂容平天氣以急地氣以明蚤臥蚤起与鶏倶
興使志安寧以緩秋形収斂神氣使秋氣平毋外其志
使肺氣精此秋氣之應也養収之道也
冬三月此謂氣閇蔵水氷地坼毋擾于陽蚤臥晩起
必待日光使志若伏若匿若有私意若已有徳去寒就
温毋泄皮膚使氣極此冬氣之應也養蔵之道也
夫四時陰陽者萬物之根氣也所以聖人春夏養陽秋
冬養陰以順其根故与萬物沉浮於生長之門
聖記經云（宇治本无）（在醫書本下）夫一日之道朝飽暮飢一月之道不失盛衰一
歳之道夏痩冬肥百歳之道節穀食来千歳之道獨男
無女是謂長生久視
養生要集云青牛道士云人不欲使樂ゝ人不壽但當
莫強健為其氣力所不任舉重引強掘地苦作倦而
不息以致筋骨疲竭耳然過於労者遠勝過於逸樂
也能從朝至暮常有所為使足不息乃快但覺極當息
ゝ復為乃与導引無異也夫流水不垢而戸樞不腐
者以其労動之數故也
又云中經曰人常欲數照鏡謂之存形ゝ与神相存此照
鏡也若務容色自愛翫不如勿照也
又云大汗出急傳粉者汗濕衣令人得創大小便不利
養生志云觧契来[illegible]以水臨面若臨面不久成癇或起
即頭眩
（玉篇云癇小兒瘨病）
又云足汗入水令人作骨痺疴凶
千金方云人欲少労但莫大疲及強所不能堪耳

鏡也若勢容色自愛翫不如勿駈也

又云大汗出急傳粉者汗濕衣令人得創大小便不利

養生志云觕熱来勿以水臨面若臨面不久成癎或起　玉篇戶間反小兒

即頭眩　瘨病

又云足汗入水令人作骨痺病也

千金方云人欲少勞但莫大疲及強所不能堪耳

又云凡大汗勿即脱衣喜得偏風半身不随

又云人汗勿跂床懸脚久成血痺兩足重腰疼

又云毎至八月一日以後即微火暖足勿下冷　先生意常欲使氣在下勿欲泄之於上

又云冬日温足凍腦春秋腦足俱凍此凡人常法

又云勿舉足向火

又云忍尿不便膝冷成痺忍大便不出成氣痔

又云久坐立尿久立坐尿

又云久飢須坐小便若飽立小便慎之無病除虚損

又云小便勿怒令兩足及膝冷

又云大便不用呼氣乃強怒令人腰疼目濇宜任之

眼論云夫欲治眼不問軽重悉不得渉風霜雨水寒熱虚

損大勞丼及房室飲食禁忌悉不得犯

千金方云凡少時不自将慎年至卌即漸〻眼闇若能依

此将慎可得白首無他所以人年卌以去恒須瞑目非有

要事不肯輙開此之一術護慎之極也

又云生食五辛椄熱食飲刾頭出血過多　極目視

夜讀細書　久處烟火　抄寫多年　博奕不休

日沒後讀書　飲酒不已　熱食麺食　彫鏤細作

千金方云凡少時不自將慎年至四十即漸漸眼闇若能依
此將慎可得白首無他所以人年卌以去恒須瞑目非有
要事不肯輙開此之一術護慎之極也
又云生食五辛接熱食飲剌頭出血過多　極目視
夜讀細書　久處烟火　抄寫多年　博弈不休
日没後讀書　飲酒不已　熱食麺食　彫鏤細作
泣淚過度　房室無節　夜遠視星火　數向日月輪看
月中讀書　極目瞻視山川草木
石一十七件並是喪明之由養生之士宜熟慎焉

件今也　其犯事又

又云有馳騁田獵冒涉霜雪迎風追獸日夜不息者亦是
傷目之媒也
又云凡旦起勿開目洗令目澁失明饒淚
又云凡能猪二脂不作燈火烟氣入目光不能遠視
養生要集云中經云以冷水洗目引熱氣令人目早瞑
養性志云日月勿正怒目久視之令人早失其明
蘄邵脈石論云凡澆頭勿使頭垢汁入目中令人目早瞑
晉書云范寧字武子患目痛就張湛求方荅云治以六物

宇治本无　在醫門本

損讀書一減思慮二專內視三簡外觀四旦晩起五
夜早眠六凡六物熬以神火下以氣篩蘊於胷中七日然後
納諸方寸循之非但明目乃亦延年
養生要集云中經曰髮血之窮也千過梳髮髮不白
千金方云凡旦欲得食訖然後洗梳也
囷臨脈氣論云數須用梳櫛頭毎梳髮欲得一百餘梳之
大去氣
延壽赤書云大極經日理髮宜向王地當數易櫛櫛之多

納諸方寸循之非但明目乃亦延年

養生要集云中經曰髮血之窮也千過梳髮〻不白

千金方云凡旦欲得食訖然後洗梳也

唐臨脚氣論云數須用梳櫳頭每梳髮欲得一百餘梳亦

大去氣

延壽赤書云大極經曰理髮宜向王地當數易櫛〻之多

而不使痛亦可令侍者櫛之取多佳也於是血流不滯

髮根當堅 今侍者濯手然令櫛不然傷天宮也

又云真誥曰櫛髮欲得多過血氣散風濕也數易櫛逾食

又云丹景經曰以手更摩髮及理櫛但熟令髮不白也

大素經楊上善注云齒為骨餘以楊枝若物資齒則齒

鮮好也

養生要集云中經曰齒骨之窮也朝夕琢齒〻不齲

又云食畢當漱口數過不尒令人病齒齲 丘禹反説文云齒蠹也

又云水銀近牙齒發斷腫喜落齒

顔氏家訓云吾嘗患齒動搖欲落飲熱食冷皆苦疼痛

見抱朴子云牢齒之法旦朝建齒三百下為良行之數

日即便平愈至今恒將之此輩小術無損於事亦

可修之

千金方云食畢當漱口數過令人牙齒不敗口香

延壽赤書云酆都記曰夜行當鳴天鼓無至限數也

辟百鬼邪凡鬼畏啄齒之聲是故不得犯人 今案大清經云天鼓謂齒也

養生要集云中經曰爪筋之窮也爪不數截筋不替

千金方云凡寅日剪手甲午日剪足甲 今案唐臨脚氣論云丑日手甲寅日足甲割之

養生要集云中經曰人不欲數〻沐浴〻〻動血脉引外氣

千金方云食畢當嗽口數過令人牙齒不敗口香

延壽赤書云鄷都記日夜行當鳴天鼓無至限數也辟百鬼耶凡鬼畏嗽齒之聲是故不得犯人 今案大清經云天鼓謂齒也

養生要集云中經日爪筋之窮也爪不數截筋不替

千金方云凡寅日剪手甲午日剪足甲 今案唐臨勝氣論云寅日手甲寅日足甲割之

養生要集云中經日人不欲數々沐浴々々動血脈引外氣

又云飽食即沐髮者作頭風病

又云青牛道士曰汗出不露卧及澡浴使人身振及寒熱或作風瘮

又云新沐頭未乾不可以卧使人頭重身熱及得頭風煩滿

又云枕朴子云月宿東井日可沐浴令人長生無病

又云正月十日人定時二月八日黄昏時三月六日々入時四月七日々昳時五月一日々中時六月廿七日々食時七月廿五日小食時八月廿五日々出時九月廿日鷄三鳴時十月十八日鷄始鳴時十一月十五日過夜時十二月十三日夜半時閏月視日入中時可沐浴得神明恩除百病

又云道士齋戒沐浴蘭菊花湯令人老壽

又云常以春三月旦沐更生夏三月旦沐周盈秋三月旦沐日精冬三月旦沐長生常用陰日沐浴之增壽三百年謂不能偏沐浴也脈之者延壽無已 今案大清經云更生者菊之始生苗也周盈者菊之莖也日精者菊華也長生者菊根也又蝦蟇經云甲丙戊庚壬皆陽日也乙丁己辛癸皆陰日也

又云凡人常以正月二日二月三日三月六日四月八日五月一日六月廿七日七月八日八月八日九月廿日十月八日十一月廿日十二月卅日取枸杞煑湯沐浴益人光色八九十顏色如年少之時不老不病

冬三月旦沐長生常用陰日沐浴之增壽三百年謂不能恒沐浴

也服之者延壽無已 [今案大清經云更生者菊之始生苗也周盈者菊之莖也日精者菊華也長生者菊根也又蝦蟆經云甲丙戊庚壬皆陽日也乙丁己辛癸皆陰日也]

又云凡人常以正月二日二月三日三月六日四月八日五月一日六月廿日七月七日八月八日九月廿日十月八日十一月廿日十二月廿日取枸杞煮湯沐浴益人光色八九十顏色如年少之時不老不病

延壽赤書云至甲子及朔日當沐浴。

千金方云恒欲晦日沐朔日浴

又云居家不欲數沐浴必須密室々々不得大熱亦不得大冷大熱大冷皆生百病冬沐不得使汗出沐浴後不得觸風冷飢忌浴飽忌沐沐浴訖須進少許食飲乃出

又云新沐訖勿以當風勿以濕結之勿以濕頭卧使人得頭風眩悶髮禿面腫齒痛耳聾

又云熱泔洗頭冷水灌亦作頭風飽飢沐髮亦作頭風夜沐髮不食而卧令心虛饒汗多夢

又云炊湯經宿洗人體成癬洗面無光作甑畦瘡

又云凡夫妻不同日沐浴

太清經云新沐訖不得露頭傍河遊觀必爲大風

枕中方云勿十一月十日沐浴

養生志云諸深山有陂水久停者喜有沙虱不中沐浴

養生要集云凡遠行途中逢河水勿洗面生烏䵟（オモカニ）[狀如烏卵之色斑也]

用氣第四

抱朴子云一人之身一国之象也胷腹之位猶宮室也四支之列猶郊境也骨節之分猶百官也神猶君也血猶臣也氣猶民也故知治身則能治國也夫愛其民所以安其

養生志云諸深山有陂水久停者喜有沙虱不中沐浴

養生要集云凡遠行途中逢河水勿洗面生烏䵟（状如烏卵之色班也）

用氣第四

抱朴子云一人之身一国之象也胷腹之位猶宮室也四支之列猶郊境也骨節之分猶百官也神猶君也血猶臣也氣猶民也故知治身則能治国也夫愛其民所以安其国吝其氣所以全其身民散則国亡氣竭則身死也是以至人脩未起之患治未病之疾醫之於無事之前不追之於既逝之後民難養而易危也氣難清而易濁也故審威德所以保社稷割嗜欲所以固血氣然後真一存焉三七守焉百害却焉年壽延焉

養生要集云寧先生云人在氣中如魚在水水濁則魚瘦氣昏則人疾濁者非獨天氣昏濁但思慮縈心得失交喪刻燕塞之名為濁也

又云彭祖云人之愛氣雖不知方術但養之得宜常壽百廿歳不得此者皆傷之也小復曉道可得二百卌歳復能加之可至四百八十歳

又云服氣經云道者氣也寶氣則得得道則長存神者精也寶精則神明神明則長生精者血脉之川流守骨之靈神也精去則骨枯骨枯則死矣是以為道者務寶其精從夜半至日中為生氣從日中至夜半為死氣常以生氣時正偃臥瞑目握固（握固者如嬰兒之捲手）閉氣不息於心數至二百乃口吐氣出之日增息如此身神具五藏安能閉氣數至二百五十華蓋明（華蓋者眉也）耳目聦明舉身無病邪不干人也

也寶精〻則神〻明〻則長生精者血脉之川流守骨靈神也精
去則骨〻枯〻則死矣是以爲道者務寶其精從夜半至日
中爲生氣從日中至夜半爲死氣常以生氣時正偃臥瞑目
握固〻〻者如嬰兒之捲手閉氣不息於心數至二百乃口吐氣出之日
增息如此身神具五藏安能閉氣數至二百五十華蓋
義〻〻者眉也耳目聰明擧身無病邪不干人也
又云行氣者先除鼻中毛所謂通神路常人又利喘也
又云行氣閉氣雖是治身之要然當先達解其理空又宜虚
不可飽滿若氣有結滯不得宣流或致發劇譬如泉源不
可壅遏不通若食生魚生虫生菜肥肉及喜怒憂恚不
除而行氣令人發上氣凡欲修此皆以漸
又云元陽經云常以鼻内氣含而嗽滿舌料脣齒咽之一日一夜
得千咽甚良當少飲〻食〻多氣〻逆百脉閉〻則氣〻不〻
行〻則生病也
又云老子尹氏内解日唾者湊爲醴泉聚爲玉漿流爲華池
又云老子尹氏内解曰唾者湊爲醴泉聚爲玉漿流爲華池
散爲精液降爲甘露故口爲華池中有醴泉瀨而咽之溉藏
潤身流利百脉化養萬神支節毛髮宗之而生也
又云養生内解云人能終日不唾含棗而咽之令人愛氣生
津液此大要也
又云劉君安曰食生吐死可以長存謂鼻内氣爲生口吐
氣爲死凡人不能服氣從朝至暮常習不息徐而舒之
又云常令鼻内口吐所謂吐故納新也現世人有能以鼻吹
笙以鼻飲酒者積習所能則鼻能爲口之所爲者今習以
口吐鼻納尤易鼻吹鼻飲也但人不能習〻不能久耳

津液此大要也

又云劉君安曰食生吐死可以長存謂鼻内氣為生口吐氣為死凡人不能服氣從朝至暮常習不息徐而舒之

又云常令鼻内口吐所謂吐故納新也現世人有能以鼻吹笙以鼻飲酒者積習所能則鼻能為口之所為者今習以口吐鼻納尤易鼻吹鼻飲也但人不能習〻不能久耳

又云彭祖云和神導氣之道當得密室閉房安牀煖席枕高二寸五分正身偃臥瞑目閉氣息於胷膈以鴻毛著鼻口上而鴻毛不動經三百息耳無所聞目無所見心無所思寒暑不能害蜂蠆不能毒壽三百六十此真人也

若不能无思慮當以漸除之耳不能猥閉之稍〻學之起於三息五息七息九息而一舒氣尋復噏之能十二息不舒是小通也百廿不息是大通也

又云當以夜半之後生氣之時閉氣以心中數〻令聞不容聞恐有誤乱可並以手下籌能至千則去仙不遠矣吐氣令入多出少常以鼻取之口吐之

又云若天霧惡風猛寒大熱勿取氣但閉之而已欲吐尋復閉之

又云行氣欲除百病隨病所有念之頭痛念頭足痛念足使其愈和氣往攻之從時至時便自消矣此養生大要也

大清經云夫氣之為理有内有外有陰有陽〻氣為生陰氣為死從夜半至日中外為生氣從日中至夜半内為死氣

凡服氣者常應服生氣死氣傷人外氣生時隨欲服〻便服不必待當時也取外氣法鼻引生氣入口吐死氣出慎吞逆〻則傷人口入鼻出謂之逆也從日中至夜半生氣在内服

又云行氣欲除百病隨病所在念之頭痛念頭足痛念足
使其愈和氣往攻之從時至時便自消矣此養生大要也
大清經云夫氣之為理有内有外有陰有陽〻氣為生陰氣
為死從夜半至日中外為生氣從日中至夜半内為死氣
凡服氣者常應服生氣死氣傷人外氣生時隨欲服便服
不必待當時也取外氣法鼻引生氣入口吐死氣出慎否
逆〻則傷人口入鼻出謂之逆也從日中至夜半生氣在内服
法閉口目如常喘息令息出至鼻端即皷兩頬引出息
還入口滿口而咽以是為度不須吐也
又云甘始服六戊法常以朝暮先甲子旬起向辰地舌柱上
下齒取津液周旋三至而一咽五咽止次向寅亦如之周
於六戊凡卅咽止
又云郄儉服六戊法起甲子日竟旬恒向戊辰咽氣甲戌
旬則恒向戊寅咽六旬効此
又云服五星精法春夏秋冬及四季月各向達各存其星
氣大如指随其色来入口又各存藏中色氣各如此上出口
便含咽吞之復更吸吞數畢止日三初三九次三七後三五
春起平旦次日中次日入夏日出入秋日入人定雞鳴冬
夜半日出日中一云日入四季各依王時起至閒中三
七至衝並辟手足張口引之時三五
又云取氣法從鼻中引入口中吐出慎不可逆〻則傷合
入鼻出之逆也服法正身仰卧下枕令與身平握固四
指把大指握固也要令床敷厚穩平正直身兩脚相去寺
髀兩臂令去身各五寸安身體之氣息放身如委衣床
上謂之大委氣法也然後徐〻鼻中引氣皷兩頬令起條

七至衝並舒手足張口引之時三五
又云取氣法從鼻中引入口中吐出慎不可逆々則傷合
入鼻出之逆也服法正身仰卧下枕令與身平握固四
指杷大指握固也要令床敷厚穩平正直身兩脚相去寺
舒兩臂令去身各五寸安身體之氣息放身如委衣床
上謂之大委氣法也然後徐々鼻中引氣皷兩頬令悲徐
々微引氣入頬中久勿令頬滿也滿則還出々則咽難噎令
内虛々則復得更引若氣先調者微七引入口一咽氣先
未調者五引可咽三引之可咽々々時小動舌令氣轉然後
咽々時勿使鼻中氣泄也氣泄則損人
又云取氣時偃卧直兩手脚握固兩脚相去兩手各去身
五寸閇目閇口鼻中引氣從夜半初服九々八十一咽鷄鳴
八々六十四咽平旦七々卌九咽日出六々卅六咽食時五々廿五
咽禺中四々十六咽
又云初服氣々無未調量能否應一引一咽一吐或二咽一吐
或三咽一吐若氣小調三引一咽一吐或二咽一吐或三咽一吐氣
漸々調五引一咽一吐或二咽一吐或三咽一吐居平好也又七引一
咽一吐或二咽一吐至三咽一吐此氣極調善也
又云凡服氣及斷水斷穀皆須山居靜處安心定意不可
令人卒有犯觸而致驚忤者皆多失心初為之十日廿日
疲極消瘦頭眩足弱過此乃漸々勝耳若兼之以藥物則
不乃虛惙也例不欲多言咲舉動巳精貴氣最為大忌
千金方云調氣方治万病大患百日即生眉鬚也凡調氣
之法夜半後日中前氣生得調日中後夜半前氣死不得
調々氣時仰卧床鋪厚軟枕高下共身平舒手展脚兩

令人卒有犯觸而致驚忤者皆多失心初為之十日廿日
疲極消瘦頭眩是謂過此乃漸〻勝耳若兼之以藥物則
不乃虛惙也（陟雪反疲也）例不欲多言咲舉動已精貴氣最為大忌
千金方云調氣方治万病大患百日即生眉鬚也凡調氣
之法夜半後日中前氣生得調日中後夜半前氣死不得
調〻氣時仰卧床鋪厚軟枕高下共身平舒手展腳兩
手握大母指節去身四五寸兩腳相去四五寸引氣從鼻
入足即停止有力更取久住氣悶從口細〻吐出盡還
從鼻細〻引入
又云每旦初起面向午展兩手於膝上心眼觀氣入頂下
達湧泉旦〻如此名曰送氣常以鼻引氣口吐氣（微吐不得開口）
復欲得出氣少入氣多

導引第五

養生要集云寧先生道引經云所以道引令人支體骨
節中諸惡氣皆去正氣存處矣
大素經楊上善云導引謂羆（熊）頸鳥伸五禽戲等近愈
痿躄万病遠取長生久視也
華他別傳云他嘗語吳普云人欲得勞動但不當自極耳
體常動搖穀氣得消血脈流通疾則不生卿見戶樞雖用
易腐之木朝暮開閉動搖遂最晚朽是以古之仙者赤
松彭祖之為道引蓋取於此
養生要集云寧道引常候天陽和溫日月清靜時可入
室甚寒甚暑不可以導引
又云導引經云凡導引調氣養生宜日別三時為之謂

體常動搖穀氣得消血脉流通疾則不生猶戶樞雖用
易腐之木朝暮開閉動搖遂最晩朽是以古之仙者亦
於彭祖之為道引蓋取於此
養生要集云導引常候天陽和溫日月清靜時可入
室甚寒甚暑不可以導引
又云導引經云凡導引調氣養生宜日別三時為之謂
卯午酉時臨欲導引宜先潔清
又云道人劉京云人當朝朝服玉泉使人丁壯有顏色
去虫而堅齒玉泉者口中唾也朝未起早漱滿之滿乃
呑之輒輒啄齒二七過如此者二乃止名曰練精
又云養生內解云常以向晨摩指少陽令熱以熨目滿
二七止
又云常以黃昏指目四眥名曰存神光滿
又云拘魂門制魄戶名曰握固令人魂魄安魂門魄戶者
兩手大母指本內近爪甲也此固精明目留年還白之法
若能終日握之邪氣百毒不得入（握固法屈大母指著四小指內抱之積習不止眠中亦不復開一說云令人不厭魅）
又云常以向晨摩目畢啄齒卅六下以舌熨粉二七過漱滿
口中津液滿口咽之三過止亦可二七啄齒一漱一咽滿三
止
又云旦起東向坐以兩手相摩令熱以手摩額上至頂上滿
二九止名曰存泥丸
又云清旦初起以兩手叉兩耳極上下之二七止令人耳不聾
又云摩手令熱以摩面從上下止邪氣令面有光（又云令人摩手令熱當摩身體從上至下名曰乾浴令人）
勝風寒時氣熱頭痛疾皆除

心
又云旦起東向坐以兩手相摩令熱以手摩額上至頂上滿
二九止名日存泥丸
又云清旦初起以兩手叉兩耳極上下之二七止令人耳不聾
又云摩手令熱以摩面從上下止邪氣令面有光（又云令人摩手令熱當摩身體從上至下名曰乾浴令人）
勝風寒時氣熱頭痛疾皆除
脹氣導引抄云臥起先以手巾若厚帛拭項中四面及
耳後皆使員匝温〻然也順髮摩頭若理櫛之無在也
謂臥初起先宜向王行此法竟乃為叙手及諸事
千金方云自按摩法日三遍一月後百病並除行及走馬此
是婆羅門法一兩手相捉向戾如洗手法一兩手淺相叉
翻覆向胷一兩手相捉共按髀左右同一兩手相重按髀徐〻
捩身左右同一如挽五石弓力左右同一作拳向前築左右同一如拓石法（他各反拾也）
左右同一以拳却頓此是開胷左右同一大坐斜身
偏欹如排山一兩手抱頭宛轉髀上此是抽脇一
兩手據地縮身曲脊向上三舉一以手反搥背上
左右同一大坐申脚三用當相手反制向後左右同
一兩手拒地迴顧此是虎視左右同一立地反拗（之君反挒也）（於六反折也）
三舉一兩手急相叉以脚蹋手中左右同一起立
以脚前後踏左右同一大坐申脚用當相手物所
申脚着膝上以手按之左右同
凡一十八勢但老人日別能依此法三遍者如
常補益延年續命百病皆除能食眼明輕健
不復疲

三峯一兩手急相叉以脚蹋手中 左右同 一起立
以脚前後踏 左右同 一太坐伸脚用當相手物所
伸脚着膝上以手按之 左右同
凡一十八勢但老人日別能依此法三遍者如
常補益延年續命百病皆除能食眼明軽健
不復疲
又云每日恒以手雙向上招下傍下傍招前招後
下又叉手爲之
又云人無問有事無事恒須日別一度遣人踏
背及四支頭項苦令熟踏即風氣時氣不得著
人此大要妙不可具論之
唐臨脚氣論云每旦晨脚坐手攀脚七度令手著
準至脚心極踏手用力攀脚每日如此脚氣不
能傷人
蘇敬脚氣論云冬天特勝理閑不宜卧眠々覺令人挼挼
勿使邪氣瞥留數勞動關節常令通暢此並養生
之要提拒風邪之法也
行止第六
千金方云凡人有四正行正坐正立正言正飢須正飽須行
又云凡行立坐勿背日月
又云寒跏趺坐暖舒脚眠竣坐以兩足作八字去冷
治五痔病
又云或行及乘馬不用迴々顧々則神去人
養生志云旦起勿交臂膝上坐
卜起第七

又云凡行立坐勿背日月
又云寒跏趺坐暖舒脚眠竣坐以南为之作八字去冷
治五痔病
又云或行及乘馬不用迴顧々則神去人
養生志云旦起勿交臂膝上坐凶

卧起第七

養生要集云内解日卧當正偃正四支自安无側无伏
凡物无傾常思五藏内外昭明欲卧无溺人定時加亥
是時天地人萬物皆卧為一死与鬼路通人背死吾獨
生矣欲卧常以夜半時加子是時天地人萬物皆卧寤
為一生々氣出還不与人同卧忌常隨四時八節春夏
宜起与鶏俱興秋冬晏起必得日光无逆之々則傷
千金方云春欲寘卧早起夏及秋欲偃息侵夜乃卧
早起冬欲早卧而晏起皆益人雖云早起莫在鶏鳴
前雖言晏起莫在日出後
又云人卧春夏向東秋冬向西此為常法
又云暮卧常習閉口々開即失氣又邪惡從入
又云屈膝側卧益人氣力勝正偃卧
又云睡不厭踧覺不厭舒 凡人舒睡則有鬼物魘鬼邪得便故踧覺時乃可舒耳
又云大夫頭勿北首卧々勿當梁脊下卧訖勿留燈燭令
魂魄及六神不安多愁怨
又云行作鵝王步眠作師子眠 右脇著地屈膝
又云凡眠先卧心得卧身
又云人卧一夜作五覆恒逐更轉

又云睡不厭踧覺不厭舒凡人舒睡則[illegible]便故遂覺時乃可舒耳

又云大夫頭勿北首卧〻勿當梁脊下卧訖勿留燈燭令

魂魄及六神不安多愁惡

又云行作鵝王歩眠作師子眠右脇著地屈膝

又云凡眠先卧心得卧身

又云人卧一夜作五覆恒逐更轉

又云人卧訖勿張口久成消渴及失血色

又云不得晝眠令人失氣　又云夜卧勿覆其頭得長壽

又云夜卧當耳勿有孔吹耳聾

枕中方云勿以冬甲子夜眠卧

千金方云凡人厭勿燃明燈之宜厭死不疑闇燈之吉

又不得近而急喚

又云人眠勿以脚懸蹋高處久成腎水及損房足冷

又云夏不用屋上露面卧令面皮膚喜成癬一云面風

又云人頭邊勿安火爐日別承火氣頭重目精赤及鼻乾

言語第八

養生要集云中經曰人語笑欲令至少不欲令聲〻高〻

由於論義理辯是非相嘲調説穢慢每至此會當虛

心下氣与人不競若過語過笑損肺傷腎精神不定

千金方云冬日凡可語不可言自言曰言荅人曰語有人来問不可荅不可荅也

又云冬日觸冷行勿大語言開口

又云語作含鐘聲

又云行不得語欲語須作立乃語行語令人失氣

又云縱讀誦言語常想聲在氣海中齊下也

又云且起欲得專言善事不欲先計錢財

千金方云冬日正可語不可言 自言曰言答人曰語有人來問不可答不可發也
又云冬日觸冷行勿大語言開口
又云語作含鐘聲
又云行不得語欲語須作立乃語 行語令人失氣
又云縱讀誦言語常想聲在氣海中 臍下也
又云旦起欲得專言善事不欲先計錢財
又云旦下床勿叱咄呼勿惡言 又云旦勿嗟歎
又云凡清旦恒言善事聞惡事即向所來方三唾之吉
又云日沒入後勿言語讀誦必有讀誦寧待平旦
又云寢不得語 言五藏如鐘磬不懸不可出聲
又云夜夢不可說之旦以水向東方潠之咒曰惡夢著草
木好夢成寶玉即無咎
又云夢之善惡勿說之
養生志云旦起勿言奈何及勿歌嘯名曰請福吉
又云眠訖勿大語損氣少氣力
又云眠時不得歌詠〻〻不祥事起
枕中方云夫學道者每事欲密勿泄一言〻〻輒減一算
〻〻三日也

服用第九

大素經云岐伯曰衣服且欲適寒溫寒無淒〻暑無出汗
養生要集云青牛道士曰春天〻氣雖陽暖勿薄衣
常令身輒〻微汗乃快耳
千金方云衣服器械勿用珠玉金寶增長過失
又云春天不可薄衣令人得傷寒霍亂不消食頭痛

服用第九

大素經云岐伯曰衣服且欲適寒温寒無凄〻暑無出汗

養生要集云青牛道士曰春天〻氣雖陽暖勿薄衣也

常令身輙〻微汗乃快耳

千金方云衣服器械勿用珠玉金寳増長過失

又云春天不可薄衣令人得傷寒霍乱不消食頭痛

又云春氷未泮衣欲下厚上薄養陽収陰継世長生

又云湿衣及汗衣皆不可久着令人發瘡及風瘙大汗

能易衣佳不易者急粉身不介令人小便不利

又云旦起衣有光者當戸三振之咒云殃〻去〻吉

養生志云旦起着衣反者更正着吉

又云旦起衣帯枕人或結三振云殃去〻吉

又云高枕遠唾損壽

本草食禁雜法云勿向北冠帯大凶

居處第十

養生要集云河圖帝視萌曰違天地者凶順天時者

吉春夏樂山高處秋冬居卑深藏吉利多福老壽

元窮

千金方云凡居處不得綺靡華麗令人貪婪無厭損

志但令雅素淨潔无風雨暑湿為佳

又云凡人居止之室必須周密勿令有細隙致有風氣

得入久而不覺使人中風

又云覺室有風勿强忍久坐必須起行避之

又云凡墻北勿安床勿面向坐久思不祥起

又云上床先脱左足

志但令雅素淨潔无風雨暑溼爲佳
又云凡人居止之室必須周密勿令有細隙致有風氣
得入久而不覺使人中風
又云覺室有風勿強忍久坐必須起行避之
又云凡牆北勿安床勿面向坐久思不祥起
又云上床先脫左足
又云凡在家及行卒逢大飄風暴雨大霧者此皆是
諸龍鬼神行動經過所致宜入室閉戶燒香靜坐安
心以避待過後乃出不尓損人或當時雖未有若於後
不佳
又云家中有經像者欲行來先拜之然後拜尊長
又云凡遇神廟慎勿輙入入必恭敬不得舉目恣意顧
瞻當如對嚴君焉乃享其福耳
延壽赤書云南岳夫人云臥床務高高則地氣不及鬼
吹不干鬼氣侵人常依地面向上 床高三尺六寸而鬼氣不能及也

雜禁第十一

養生要集云神仙圖云禁无施精命夭禁无大食百脉
閉禁无大息精漏泄禁无久立神勞極禁无大溫消髓
骨禁无大飲膀胱急禁无久臥精氣厭禁无大寒傷
肌肉禁无久視令目瞶禁无久語舌枯竭禁无久坐令
氣逆禁无嬰食傷五氣禁无咲嗌失肥汁禁无恚怒
神不樂禁无多眠神放逸禁无寒食生病結禁无出涕
令溢潰禁无大喜神越出禁无遠視勞神氣禁无久聽聰
明閉禁无食生害腸胃禁无歎呼驚魂魄禁无遠行
勞筋骨禁无久念志洗浴禁无酒醉傷生氣

骨禁无大飲膀胱急禁无久臥精氣竭禁无大寒傷
肌肉禁无久視令目䁾禁无久語舌枯竭禁无久坐令
氣逆禁无契食傷五氣禁无咳唾失肥汁禁无恚怒
神不樂禁无多眠神放逸禁无寒食生病結禁无出湍
令溢漬禁无大喜神越出禁无遠視勞神氣禁无久聽聦
明閑禁无食生害腸胃禁无歎呼驚魂魄禁无遠行
勞蒯骨禁无久念志恍惚禁无酒醉傷生氣
禁无哭泣神悲感禁无五味傷腸胃禁无久
騎傷経絡廿八禁天道之忌不避此忌行道
无益
又云中経云射獵魚捕摶嬉而大嗲者絶藏氣
或有即惡者復令當時未覺一年二年後發病
良醫所不治
抱朴子云才所不逮而困思之傷也力所不勝而強
舉之傷也深憂重恚傷也悲哀憔悴傷也喜樂
過差傷也汲々所欲傷也戚々所患傷也久談言
咲傷也寢息失時傷也挽弓引弩傷也沈醉歐
吐傷也飽食即臥傷也跳走喘乏傷也嗲呼哭
泣傷也陰陽不交傷也積傷至盡々早々亡々非
道也是以養生之方唾不及遠行不疾步耳不極
聽目不久視坐不至疲臥不及疲先寒而衣先熱
而解不欲極飢而食々不可過飽不欲極渇而飲
々不可過多凡食過則結積聚飲過則成淡癖
也不欲甚勞不欲甚逸不欲流汗不欲多唾不
欲奔車走馬不欲極目遠望不欲多咲生冷不欲

道也是以養生之方唾不及遠行不疾步耳不極
聽目不久視坐不至疲卧不及疲先寒而衣先熱
而解不欲極飢而食〻不可過飽不欲極渴而飲
〻不可過多凡食過則結積聚飲過則成淡癖
也不欲甚勞不欲甚逸不欲流汗不欲多唾不
欲奔車走馬不欲極目遠望不欲多啖生冷不
欲飲酒當風不欲數〻沐浴不欲廣志遠願不欲規
造異巧冬不欲極温夏不欲窮涼不欲露卧星下
不欲眠中見扇大寒大熱大風大霧皆不欲冒之
又玄或云敢問欲脩長生之道何所禁忌抱朴子曰禁
忌之至急者不傷不損而已案易内戒及赤松子経
及河圖紀命符皆云天地有司過之神隨人所犯
輕重以奪其筭諸應奪筭有數百事不可具論
若乃憎善好殺口是心非背向異辭反戾直正
虐害其下欺罔其上叛其所事受恩不感弄法
受賂縱曲枉直廢公為私刑加无辜破人之家收
人之寶害人身取人之位侵尅賢者誅降戮服
謗訕仙聖傷殘道士彈射飛鳥刳胎破卵春夏
誅降戮服獠獵罵詈神靈教人為惡蔽人之善
賊人自益危人自安佻人之功懷人佳事奪人所愛
離人骨肉辱人求勝取人長錢決水放火以術害人
迫脅尫弱以惡易好強取強求虜掠致富不公不
平淫泆傾邪凌孤暴寡拾遺取施欺紿誑詐好
說人私持人長短牽天援地祝詛求直假借不還換
貸不償求欲無已憎拒忠信不順上命不敬所師

[illegible]
殘人自益危人自安佻人之功懷人佳事奪人所愛
離人骨肉辱人求勝取人長錢決水放火以行害人
迫脅尪弱以惡易好強取強求虜掠致富不公不
平淫泆傾邪凌孤暴寡拾遺取施欺紿誑詐好
說人私持人長短招天援地祝詛求直假借不還換
貸不償求欲無已憎拒忠信不順上命不敬所師
咲人作佳敗人苗稼損人器物以窮人用以不清
潔飲食他人輕秤小斗狹幅短度以偽雜真採取姧
利誘人取物越井跨竈晦歌朔哭此一句輒是一罪
隨事輕重司命奪其筭紀ゝゝ盡則人死若筭紀
未盡而不自死殃及子孫也

千金方云養生之道莫久行久立久臥久坐久聽久視
莫再食莫強食莫強酔莫擧重莫憂思莫大怒
莫悲愁莫大懽莫跳踉莫多言莫多咲莫汲々於所
欲莫情々懷忿恨皆損壽命若能不犯則長生也
又云一日之忌夜莫飽食一月之忌暮莫使酔一歳之忌
暮勿遠行終身之忌莫燃燭行房
又云凡人心有所愛不用深愛心有所憎不用深憎並
皆損性傷神亦不可深讃亦不可深毀常須運心於物
平等如覺偏頗尋即改正之
又云凡冬月忽有大熱之時夏忽有大涼之時皆勿受
之有患天行時氣者皆由犯此
又云冬月天地閉血氣藏人不可勞作出汗發洩陽
氣損人

皆損性傷神亦不可深讀亦不可深思常須運心於物
平等如覺偏頗尋即改正之
又云凡冬月忽有大熱之時夏忽有大涼之時皆勿受
之有患天行時氣者皆由犯此
又云冬月天地閉血氣藏人不可勞作出汗發泄陽
氣損人
又云凡忽見龍蛇勿興心驚怪之亦勿注意瞻視
忽見光怪變異事即強抑勿怪之諺云視怪不怪
之自壞也
又云凡見殊妙美女慎勿熟視而愛之此當是魑魅
之物令人深愛也無問空山曠野稠人廣衆皆亦如
之又云且勿嗔恚 勿對竈罵詈 且勿令髮覆面 皆
不祥 勿殺龜蛇 勿陰霧遠行 勿北向唾魁罡神凶
勿臈日哥舞凶 勿塞故井及水瀆令人聾盲
本草食禁雜法云勿殺龜令人短壽
養性志云諸空腹不用見臭尸〻氣入脾舌上白黄
起口常臭
又云諸欲見死尸臭物皆須飲酒〻能避毒氣
枕中方云勿与人爭曲直當減人筭壽也
又云亥子不可唾 精失氣減損年命
又云凡甲寅庚申日是尸鬼競亂精神躁穢之日
也不得与夫妻同席言語會面必須清淨沐浴不寢
以警備之也
又云三月一日不与婦人同處大凶
又云八節日勿離家 又云勿以月晦日怒

又云亥子不可唾精失氣減損年命

又云凡甲寅庚申日是尸鬼競乱精神躁穢之日

也不得与妻同席言語會面必須清淨沐浴不寝

以警備之也

又云三月一日不与婦人同處大凶

又云八節日勿雜處　又云勿以朔晦日怒

又云勿以正月四日北向鈠害又云四月八日勿殺伐草木

又云勿以五月五日見血　又云勿六月六日起土

又云勿以七月七日念悪事　又云勿八月四日市諸附足之物

又云勿九月起床席　又云勿以十月五日罰貴人

又云勿以十二月晦日三日内不齋燒香念道也

朱思簡食經云刀刄不得向身大忌令損人年壽

養生志云男夫勿跛井中令百大忌又云来擴口舌

又云諸得重瘧扶劇及蘇背者産婦皆不用見之

延壽赤書云八節日當齋心謹言必以善事慎不可以

其日震怒及行威刑皆天人之大忌

養身經云人有一不當二不可三愚四惑五逆六不祥七

癡八狂不可犯之

一不當吉日与婦同床一不當　今案周礼云二月之吉詰謂朔日也

二不可飽食精思一不可上日數下二不可　今案尚書云正月上日受終于

文祖孔安国云上日朔日也正義云上日言一歳日之上也

三愚不早立切一愚（小）他人切二愚受人功又用作

切三愚

四惑不早与字道一惑見一道書不能破壞二惑悅人妻

而賤己妻三惑背（…）四惑

一不當吉日与婦同床一不當

二不可飽食精思一不可上日數下二不可 今案尚書云正月上日受終于文祖孔安国云上日朔日也正義云上日言一歳日之上也

三愚不早立功一愚不他人功二愚受人功反用作功三愚

四惑不早學道一惑見一道書不能破壊二惑悦人妻而賤已妻三惑嗜酒貪肉四惑

五逆小便向西一逆向北二逆向日三逆向月四逆大便作頭視天日月星辰五逆

六不祥夜起裸行无衣一不祥旦起瞋恚二不祥向竈罵詈三不祥擧足内火四不祥夫婦晝合五不祥盗恚師父六不祥

七癡齋日食葷一癡借物无功二癡數貸人功三癡吉日迷醉四癡与人諍言以身自詛五癡兩舌自譽六癡詐欺父師七癡

八狂私傳經誡一狂得罪惡天二狂立功已恨三狂吉日不齋四狂惡父師五狂讀經慢法六狂同學仲義相奸七狂欺詐自稱師八狂

醫心方卷第廿七